ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

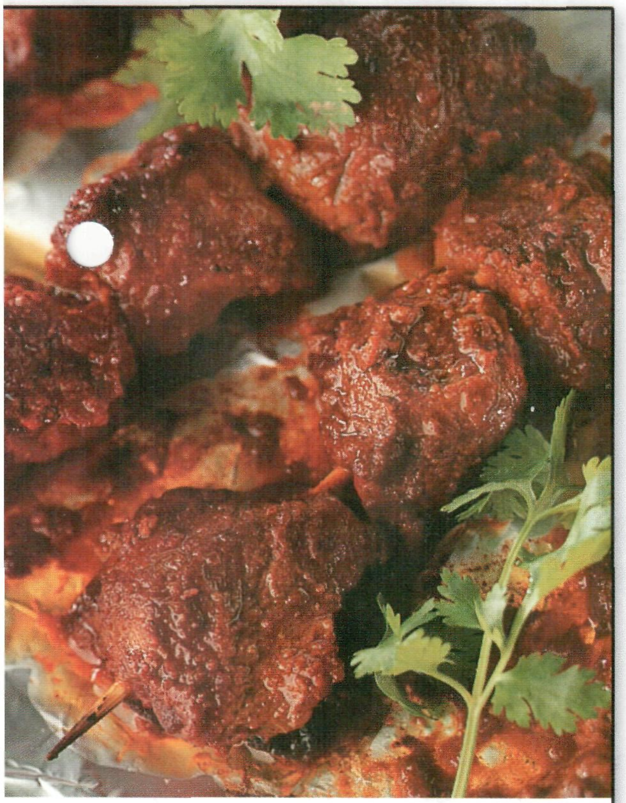
ВЫПУСК 32



Куриные котлеты



Апельсиновая панна котта



Шашлычки из индюшатины



Кальцоне с тунцом и луком

ISSN 1992-9560

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 32

Содержание

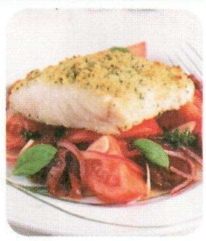
СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

125 Салат из винограда, яблок и орехов
125 Баклажаны с маслинами и помидорами
126 Огурцы с салатом
126 Классическое консоме
127 Кальцоне с тунцом и луком
128 Пикантный яичный мусс
128 Чесночные грибы на жареной пасте



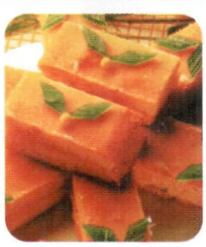
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

187 Отбивные с сыром и грибами
187 Лимонные тефтели
188 Фаршированные куриные котлеты
188 Тушеная говядина по-деревенски
189 Картофельное пюре по-весеннему
189 Буженина с яблочными чашечками
190 Тушеная курица в апельсиновом соусе
190 Жареная маринованная печень
191 Печеная треска под сырной корочкой
192 Печеная форель со шпинатным муссом
192 Крустад с овощами



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

125 Апельсиновая панна котта
125 Миндальный обсыпной пирог
126 Хрустящий лимонный пирог
126 Шоколадно-ореховый кекс
127 Фрукты с апельсиновыми кексами
128 Кофейный торт
128 Сладкий пирог с вишнями



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Домашние варенья и джемы

Мы расскажем любителям сладостей о приготовлении ярких и очень вкусных джемов и варенья; напомним, как подготовить посуду, фрукты и ягоды для кулинарной обработки; поведаем о пробах на готовность и правильной укупорке. И, конечно, поделимся лучшими рецептами!



МЕНЮ

Угощение для друзей

- Суп со стручковой фасолью и сельдереем
- Пирог с овощами и фетой
- Пирог с лимонным кремом

ПЛЮС советы по экономии времени, идеи о подаче, советы мастеров и изумительно легкие блюда



В 33-м ВЫПУСКЕ

- Курятина с лимонным коул-слоу
- Картофель в мундире
- Рассказ об одном из самых древних продуктов – сыре



«Вкусно и легко» 32
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (495) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Салат из винограда, яблок и орехов

Вариант салата «Вальдорф», который был впервые подан в одноименном отеле Нью-Йорка в 1893 году

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 26 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 125 г зеленого винограда
- 125 г черного винограда
- 2 красных яблока
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 черешка сельдерея (тонко нарезать)
- 55 г грецких орехов (порубить)
- 4 ст. л. майонеза
- 4 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тархуна

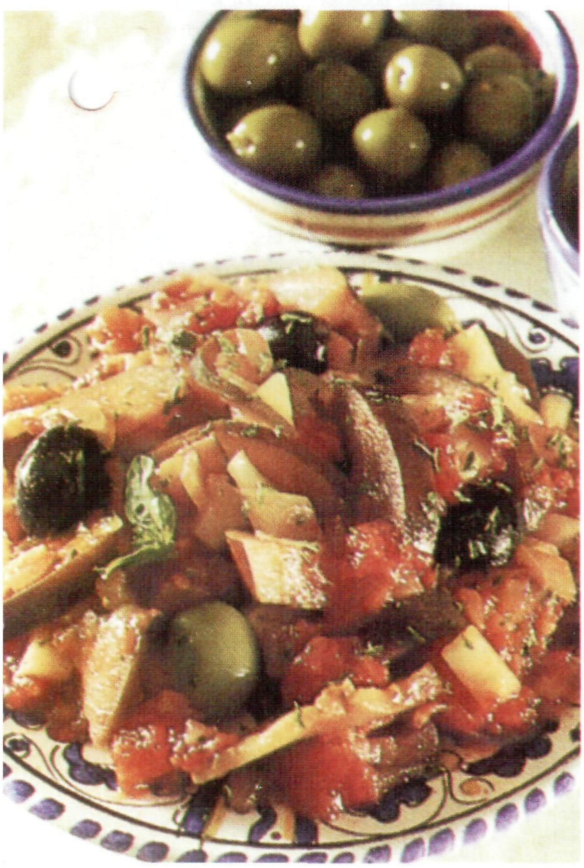
1 Удалите из винограда косточки (при наличии): сделайте маленький надрез на ягоде и выньте косточки ушком стерилизованной иглы или тонкой спицей.

2 Разрежьте яблоки на четыре части, удалите части семенных коробочек. Нарежьте ломтики мелкими кусочками. Положите их и виноград в большую чашу, полейте лимонным соком. Добавьте сельдерей, орехи и перемешайте.

3 В отдельной емкости смешайте майонез со сметаной и тархуном. Приправьте по вкусу, полейте заправкой салат и подавайте.

совет мастера Лимонный сок содержит кислоту, благодаря которой яблоки не темнеют.

Баклажаны с маслинами и помидорами



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 195 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 небольших баклажана
- 6 ст. л. растительного масла
- 1 крупная нарезанная луковица
- 1 небольшой корнеплод фенхеля (нарезать)
- 1 истолченный зубок чеснока
- 400 г нарезанных консервированных помидоров
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. сахара
- щепотка молотого душистого перца или корицы
- 200 г ассорти из маслин и оливок (косточки удалить)
- теплый хрустящий хлеб для подачи (дополнительно)

1 Нарежьте баклажаны кружками толщиной 10 мм, разрежьте каждый пополам. Нагрейте в большой кастрюле масло и обжарьте лук, фенхель, чеснок и баклажаны.

2 Добавьте помидоры, томатную пасту, лавровый лист, посыпьте сахаром, душистым перцем или корицей. Посолите и поперчите. Помешивая, доведите до кипения и уменьшите огонь. Накройте крышкой и тушите 30 мин.

3 Положите маслины и оливки, готовьте еще 10 мин. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде, если хотите – с теплым хрустящим хлебом.

совет мастера Выбирайте плотные на ощупь баклажаны с блестящей неповрежденной кожурой. Храните овощи в холодильнике около недели.

Огурцы с салатом

Максимальный результат при минимальных затратах – вуаля, освежающая закуска перед вами!

НА 8–10 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 пучка листьев салата
1 огурец

ДЛЯ ИТАЛЬЯНСКОЙ ЗАПРАВКИ:

4 ст. л. уксуса
150 мл растительного масла
$^1/_2$ – 1 ч. л. горчицы
1 мелкорубленый зубок чеснока
2–3 ч. л. свежей рубленой петрушки
1–1$^1/_2$ ч. л. сушеного орегано

1 Нашинкуйте салат полосками шириной 4 см. Промойте под водой и обсушите. Разложите на кухонном полотенце, неплотно сверните и поставьте охлаждаться.

2 Пройдитесь зубцами вилки вдоль огурца по всей окружности, чтобы на кожуре остались заметные полосы. Нарежьте тончайшими кружочками.

3 Для заправки. Смешайте уксус с маслом и горчицей. Добавьте чеснок, петрушку и орегано, приправьте по вкусу. Разложите салат с огурцом в большой салатнице. Полейте заправкой и тщательно перемешайте. Подавайте сразу же.

совет мастера Добавьте в заправку щепотку сахара – понравится ли вам такой вариант?



Классическое консоме

НА 6 ПЕРСОН

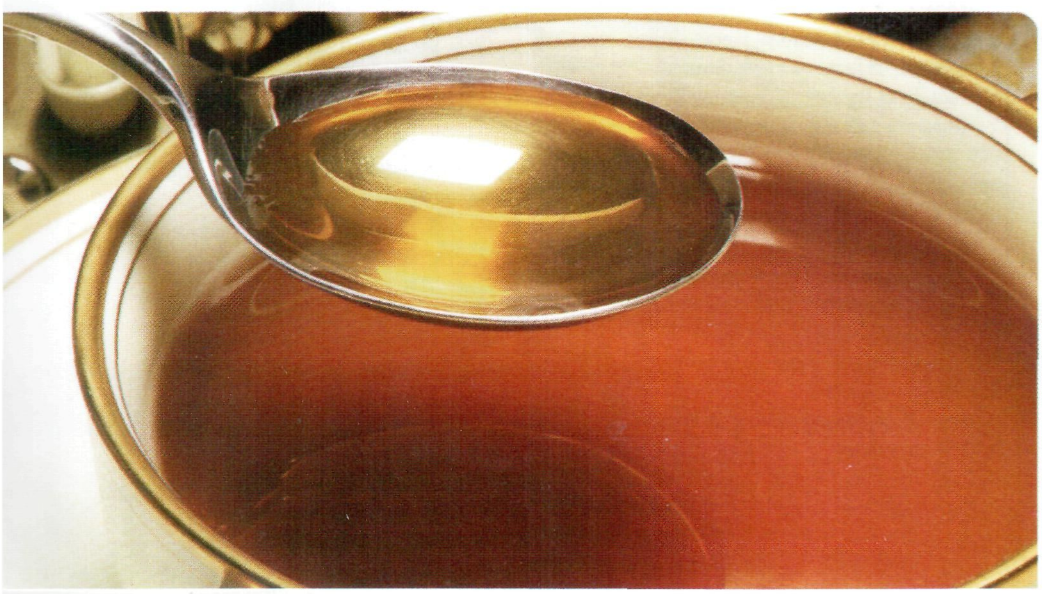
Время подготовки: 35 мин. + замачивание
Время приготовления: 6–11 ч + остывание
Кол-во калорий – 30 в порции
Жир – 0,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г фарша из постной говяжьей рульки
150 мл воды
2 моркови (нарезать)
1 луковица (нарезать)
2 веточки петрушки
2 веточки свежего или
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна
1 лавровый лист
4 горошины черного перца
2 белка (слегка взбить)

ДЛЯ БУЛЬОНА:

5 ст. л. соков от жарения говядины
5 неочищенных луковиц (нарезать)
5 морковей (нарезать)
5 черешков сельдерея (нарезать)
5,5 кг мозговых косточек (говяжьих, телячьих костей или костей дичи)
550 г нарезанной кубиками говядины
горсть веточек петрушки
2 веточки свежего или
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна
2 лавровых листа
1$^1/_2$ ч. л. горошин черного перца
5,5 л воды



1 Для бульона. Разогрейте духовку до 200°С. Нагрейте говяжьи соки в большой кастрюле и поджарьте овощи. В большую жаропрочную форму положите кости и мясо. Жарьте в духовке 35–40 мин., периодически переворачивая.

2 Переложите мясо с костями в кастрюлю с овощами, добавьте травы, лавровые листья, перец горошком. Залейте водой. Варите не менее 3 часов (лучше – 8 ч), снимая по мере образования накипь и подливая при необходимости воду. Дайте остыть, после чего поставьте в холодильник.

3 Снимите с охлажденного супа застывший жир. Замочите фарш в воде (20–30 мин.). Переложите (вместе с водой) в большую кастрюлю, добавьте морковь, лук, травы, лавровый лист, перец горошком и белки. Разогревая на слабом огне, подмешайте небольшими порциями холодный бульон.

4 Помешивайте, пока бульон почти не закипит. Уменьшите огонь и варите под крышкой 1$^1/_2$ ч без помешивания. Облейте кипятком толстый кусок муслина или марли, сложенной много раз. Дайте приготовленному консоме постоять 15 мин., после чего процедите его через муслин или марлю. Приправьте по вкусу. Подают консоме как полностью остывшим, так и горячим.



Кальцоне с тунцом и луком

Рецепт классической закрытой пиццы, которую легко транспортировать



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + подъем теста
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 870 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 мл пюре из помидоров
4 ст. л. томатной пасты
400 г консервированного тунца (слить жидкость)
350 г мягкого сыра (нарезать пластинками)
3 ст. л. свежего рубленого или 2 ч. л. сушеного базилика
1 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица (красная при возможности)
листья салата для подачи (дополнительно)

ДЛЯ ТЕСТА:

45 г свежих дрожжей
360 мл тепловатой воды
600 г пшеничной муки высшего сорта + для посыпки
1 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла + для смазывания

1 Для теста. Разотрите дрожжи с небольшим количеством воды и оставьте вспениться на 15–20 мин. Просейте муку с солью. Влейте опару, масло и оставшуюся воду. Замесите мягкое тесто, вымесите его до эластичности (5–8 мин.) и переложите в смазанную маслом чашу. Накройте чистым кухонным полотенцем и поставьте в теплое место на 1 ч, чтобы тесто вдвое увеличилось в объеме.

2 Смешайте пюре из помидоров с томатной пастой. Приправьте, положите тунец, сыр и базилик. Нагрейте масло и обжарьте лук (3–4 мин.). Подмешайте в помидорную массу.

3 Разогрейте духовку до 230°С. Переверните подошедшее тесто на посыпанную мукой поверхность, выбейте и быстро вымесите. Разделите на 4 части, раскатайте каждую в круг диаметром 22,5 см. Переложите на 2 посыпанных мукой противня. Разложите на тесте приготовленную начинку. Смочите края коржей водой, сложите пополам и соедините тестяные края. Проколите сверху, чтобы выходил пар. Выпекайте до золотисто-коричневого цвета (20 мин.). Подавайте в горячем виде, дополнив при желании листьями салата.

...или попробуйте так

Замените предложенную начинку шампиньонами, обжаренными на сливочном масле, полосками вяленого мяса и сыром фета.

Пикантный яичный мусс

Симпатичная закуска – необычный, немного пряный мусс

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 735 в порции
Жир – 71 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 листиков желатина
150 мл куриного бульона
300 мл густого майонеза
3 яйца, сваренных вкрутую (белки отделить от желтков)
1–2 ч. л. порошка карри
1–2 капли соуса чили
1 белок
веточки петрушки для украшения
полоски жареного хлеба для подачи

1 Замочите желатин в холодной воде. Разогрейте куриный бульон. Отожмите листики желатина и растворите его в теплом бульоне. Остудите жидкость.

2 Размешивая майонез, влейте в него бульон. Протрите желтки через сито и введите в майонезную смесь, добавив карри и соус чили по вкусу. Нарежьте белки яиц, введите в общую массу две трети (остальное отложите для украшения) и приправьте по вкусу.

3 Взбейте белок и добавьте его в яично-майонезную массу, перемешивая последнюю металлической ложкой. Ополосните холодной водой изнутри 4 чашки или формочки, наполните емкости муссом.

4 Охлаждайте 3 часа – до полного застывания. Пройдитесь ножом по краям формочек и переверните муссы на тарелки. Украсьте блюдо рубленым белком, петрушкой и подавайте с полосками жареного хлеба.

...или попробуйте так

Замените карри и чили 1 истолченным зубком чеснока и 1 ч. л. горчицы.



Чесночные грибы на жареной пасте

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 490 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г пасты (лапши или спагетти)
3 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
1 рубленая луковица
500 г нарезанных пластинками шампиньонов
2 истолченных зубка чеснока
пара капель лимонного сока
3 ст. л. нежирных сливок
2 ст. л. свежей рубленой петрушки



1 Отварите пасту в кипящей подсоленной воде до готовности (8–10 мин.), слейте жидкость. Разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте пасту, формуя из нее круг и прижимая лопаткой. Жарьте 2–3 мин. с одной стороны, затем столько же – с другой, чтобы паста стала золотистой. Переверните на блюдо и держите в тепле.

2 Разогрейте сливочное масло с оставшимся растительным. Обжарьте, помешивая, лук (3–4 мин.). Добавьте грибы, чеснок и жарьте 5–10 мин., пока не испарится вся жидкость.

3 Приправьте, сбрызните лимонным соком, подмешайте сливки, петрушку и разогрейте. Разрежьте круг из жареной пасты на 4 части и подавайте сразу же, полив грибами в чесночном соусе.

Отбивные с сыром и грибами

Шампиньоны и сыр – классические средиземноморские дополнения к мясным отбивным

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 840 в порции
Жир – 70 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 маленькая рубленая луковица
по 1/2 красного, желтого, зеленого сладких перцев (нарезать толстыми кусочками)
4 помидора (нарезать кубиками)
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. свежего рубленого или 1/2 ч. л. сушеного базилика
1 мелкорубленый зубок чеснока
80 г нарезанных шампиньонов
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки
55 г твердого сыра (измельчить на терке)
4 бараньи отбивные из вырезки (без костей)

1 Нагрейте 2 ст. л. масла и обжарьте лук со сладкими перцами (5 мин.). Подмешайте помидоры, томатную пасту, влейте 5 ст. л. воды и тушите 3–4 мин. Приправьте по вкусу и подмешайте базилик. Отставьте.

2 Разогрейте оставшееся масло на другой сковороде. Обжарьте чеснок с грибами на сильном огне (2–3 мин.). Приправьте, остудите и подмешайте петрушку с сыром.

3 Разогрейте гриль. Смажьте отбивные маслом и жарьте под грилем по 6–7 мин. с обеих сторон, пока мясо не прожарится по вашему вкусу. Разложите сырно-грибную начинку, готовьте еще 2–3 мин. Подавайте сразу же с томатно-базиликовым соусом.

совет мастера Свежую зелень проще (и быстрее) всего нарезать кухонными ножницами.

Лимонные тефтели

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 570 в порции
Жир – 38 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ломтика белого хлеба (корочки срезать)
750 г постного говяжьего фарша
1 крупная луковица (измельчить на терке)
2 яйца (взбить)
мука для посыпки
425 мл воды
125 мл лимонного сока (или больше)
1 ст. л. сахара (больше при необходимости)
3 желтка (взбить)
сладкая паприка для украшения
картофельное пюре и дольки лимона для подачи (дополнительно)

1 Залейте хлеб холодной водой и оставьте на 10 мин. Добавьте в фарш лук, яйца, тщательно вымешайте деревянной ложкой.

2 Отожмите хлеб, введите в фарш, приправьте по вкусу. Вымесите его руками, разделите на 20 частей. Посыпанными мукой руками сформуйте 20 шариков.

3 В сотейник влейте 425 мл воды и лимонный сок, добавьте сахар и специи по вкусу. Доведите до кипения, положите тефтели. Дайте закипеть, уменьшите огонь и тушите под крышкой 40 мин.

4 Попробуйте на вкус и добавьте при желании еще лимонного сока или сахара. Снимите с огня и порциями влейте тонкой струйкой горячие соки от жарения к желткам, тщательно их взбивая.

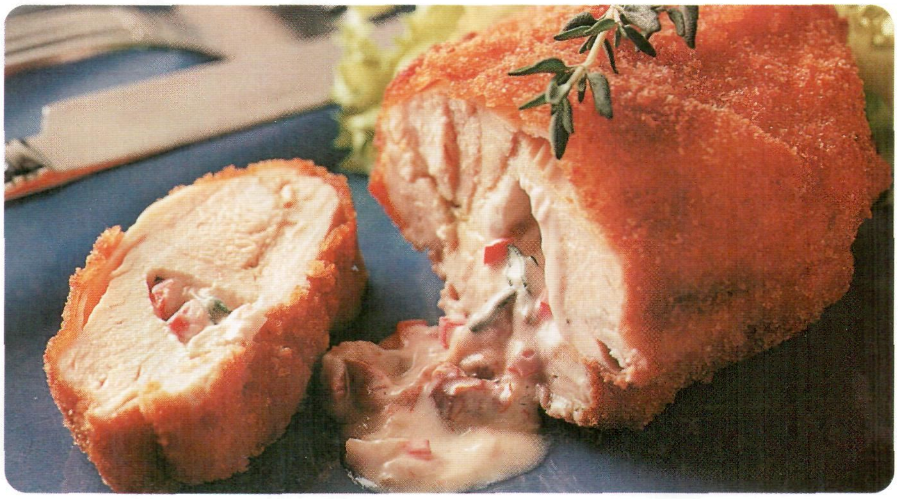
5 Когда большая часть соков будет введена, перелейте желтковую массу в сотейник (не ставьте на огонь), переверните несколько раз тефтели, чтобы мясные шарики покрылись соусом. Посыпьте паприкой и подавайте в горячем виде с пюре и лимонными дольками.

Фаршированные куриные котлеты

Котлеты из цельного куска курятины с острой начинкой и томатной приправой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 640 в порции
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

125 г творога
1 ст. л. мелкорубленого лука
$^1/_2$ красного чили (удалить семена, овощ мелко нарезать)
1 ч. л. свежих рубленых листочков тимьяна или $^1/_4$ ч. л. сушеной зелени
4 большие куриные грудки без кожи и костей
приправленная мука для панировки
2 яйца (взбить)
125 г мелких пшеничных панировочных сухарей
25 г тертого твердого сыра с выраженным ароматом
растительное масло для фритюра

ДЛЯ ТОМАТНОЙ ПРИПРАВЫ:

2 ст. л. растительного масла
1 мелкая рубленая луковица
1 толченый зубок чеснока
1 ч. л. свежих рубленых листочков тимьяна или $^1/_4$ ч. л. сушеной зелени
400 г консервированных помидоров (сок слить)

1 Разотрите творог с луком, чили и тимьяном, приправьте и отставьте.

2 Отрежьте маленькие филе от узкого конца куриных грудок и отложите. Положите грудки между двумя слоями пищевой пленки и отбейте скалкой. Сделайте сбоку разрезы. Приправьте в них курятину и начините четвертью творожной массы. Закройте отверстия отложенными маленькими филе.

3 Насыпьте муку на одну тарелку, в другую – влейте яйца. На большой мелкой тарелке смешайте сухари с сыром. Обваляйте куриные котлеты в муке, обмакните в яйца и запанируйте в сухарной смеси. Охладите.

4 Для приправы. Нагрейте масло. Потушите лук с чесноком и тимьяном (8 мин.). Положите помидоры и тушите на сильном огне 5 мин. – до загустения. Отставьте.

5 Нагрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 30 сек. Обжарьте куриные котлеты: по 2 за раз до золотисто-коричневого цвета (около 8 мин.). Подавайте сразу же с томатной приправой.

Тушеная говядина по-деревенски

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: $2^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная, нарезная кольцами луковица
250 г яблок (очистить, нарезать плоды пластинками)
750 г говядины (кусочками по 1 см)
25 г размягченного сливочного масла
25 г муки
щепотка тертого мускатного ореха
2 ст. л. уксуса
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. растительного масла
1 маринованный огурец (нарезать)
2 ч. л. каперсов (жидкость слить)
150 мл горячей воды

1 Разогрейте духовку до 150°C. Выложите дно формы для запеканок половиной луковых колец. Разложите яблоки, приправьте. Положите кусочки мяса, распределите оставшийся лук и приправьте.

2 Размешайте масло с мукой и мускатным орехом в пасту. Разложите мелкими кусочками на говядине с луком. Тушите под крышкой 1 час в духовке.

3 Смешайте уксус с томатной пастой, растительным маслом, огурцом, каперсами. Подмешайте к мясу с луком. Накройте крышкой и тушите в духовке еще $1^1/_2$ ч, чтобы говядина стала мягкой.

4 Разложите мясо с луком и яблоками на большом подогретом блюде (соки оставьте в форме). Подмешайте к сокам горячую воду, добавьте при необходимости специй. Полейте подливкой мясо и подавайте.

как подавать

На блюде сделайте бортик из картофельного пюре с помощью кондитерского мешочка и выложите в центр мясо.

Картофельное пюре по-весеннему

Любимый едва ли не всеми гарнир с оригинальным ингредиентом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 165 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г молодого картофеля
150 мл сметаны
2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

1 Очистите картофель под проточной водой. Опустите клубни в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Дайте закипеть и варите 12–15 мин. – до готовности.

2 Слейте жидкость. Разогрейте картофель на слабом огне и разомните на крупные кусочки, добавив сметану. Посыпьте зеленным луком. Посолите, поперчите по вкусу. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Для спешного ужина. Разомните картофель со сметаной, 2 ст. л. рубленого укропа, полосками копченой лососины, заправьте лимонным соком и черным перцем. Подавайте с миксом из зеленого салата.



Буженина с яблочными чашечками

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 2$^1/_4$ ч
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 29 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

свиная нога (1,6–1,8 кг)
3 ст. л. меда
60 г сливочного масла
1 маленькая мелкорубленая луковица
2 ч. л. сушеного шалфея
100 г крошек свежего белого хлеба
2 ст. л. изюма
8 маленьких яблочек
1 ст. л. крахмала
300 мл яблочного сока

1 Разогрейте духовку до 220°С. Ножом пройдитесь под слоем сала, чтобы отделить его от мяса, но не срезайте. Намажьте мякоть под салом 2 ст. л. меда. Сверху посыпьте сало солью. Переложите мясо в форму для запекания, накройте фольгой и жарьте в духовке 30 мин. Уменьшите температуру до 200°С и готовьте мясо еще 1$^1/_2$ ч.

2 Для начинки. Обжарьте в 50 г сливочного масла лук (5 мин.). Введите шалфей, хлебные крошки и изюм. Жарьте еще 30 сек., снимите с огня.

3 Вырежьте из яблок семенные коробочки, сделайте большие широкие ямки. Срежьте верхушки плодов, нарежьте их и добавьте в начинку. Наполните ею яблоки и положите сверху кусочки оставшегося масла. За 40 мин. до готовности мяса удалите фольгу. Положите в форму яблочки.

4 Готовую буженину переложите на подогретое блюдо, вокруг разложите яблочки. Держите в тепле. Слейте из формы большую часть жира. Размешайте крахмал с 4 ст. л. яблочного сока. Влейте в форму оставшийся яблочный сок. Добавьте оставшийся мед и доведите до кипения на плите, постоянно размешивая. Влейте крахмальную смесь и варите пару минут, пока соус не станет густым и однородным. Перелейте в соусник и подавайте к мясу с яблоками.

совет мастера

Сделайте на кожуре надрезы в глубину в виде зигзага и снимите «крышечки» с яблок.



Тушеная курица в апельсиновом соусе

Мягкие кусочки любимой курочки в цитрусово-базиликовой приправе



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1³/₄ ч
Кол-во калорий – 515 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г приправленной муки
4 куска курицы
3 апельсина
3 ст. л. растительного масла
1 мелко нарезанная луковица
150 мл куриного бульона
2 ч. л. сахара (светло-коричневого при возможности)
1 ст. л. лимонного сока
¹/₂ ч. л. сушеного базилика

1 Разогрейте духовку до 190°С. Всыпьте приправленную муку в полиэтиленовый пакет и положите в него курятину. Хорошенько встряхните пакет, чтобы куски запанировались. Стряхните мучные излишки, сохраните оставшуюся муку.

2 Ножом для чистки картофеля снимите цедру с апельсина. Срежьте белую горькую мякоть, нарежьте цедру тонкой соломкой. Выдавите сок из всех апельсинов.

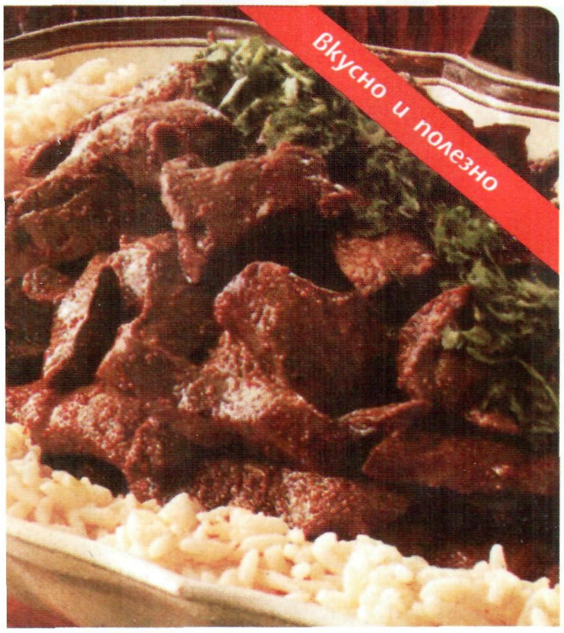
3 Нагрейте 1 ст. л. масла и обжарьте лук (3 мин.), переложите его в большую форму для запеканок. Нагрейте оставшееся масло и обжарьте куски курицы: по 4–5 мин. с каждой стороны до золотистого цвета. Переложите в форму.

4 Спассеруйте на слабом огне оставшуюся муку (1–2 мин.). Влейте апельсиновый сок и бульон. Размешивая, доведите до кипения. Добавьте сахар, лимонный сок и базилик, приправьте.

5 Полейте соусом курицу в форме. Накройте и жарьте в духовке 1–1¹/₄ ч: при прокалывании ножом самой толстой части куска должен вытечь прозрачный сок.

6 Бланшируйте соломку из цедры в кипятке 2 мин. Откиньте на дуршлаг. Переложите курицу на подогретое блюдо, полейте соусом. Украсьте цедрой и подавайте.

Жареная маринованная печень



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 7 мин.
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г бараньей печени
2 истолченных зубка чеснока
2 зеленых чили (мелко порубить)
¹/₂ ч. л. порошка чили
5–6 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. свежей рубленой кинзы для украшения
отварной рис для подачи

1 Нарежьте печень одинаковыми кусочками. Положите в чашу, добавьте чеснок, чили, порошок чили, лимонный сок, посолите по вкусу. Поставьте в прохладное место на 30 мин.

2 Выложите печень из маринада шумовкой и обжарьте в масле на сильном огне, постоянно размешивая, пока мякоть не прожарится, но останется мягкой (5 мин.). Не пережарьте!

3 Переложите на подогретое блюдо. Влейте на сковороду остатки маринада, доведите до кипения. Прокипятите, помешивая, 1 мин. Полейте соусом печень. Посыпьте при желании свежей кинзой и подавайте сразу же с отварным рисом.



Печеная треска под сырной корочкой

Рыбка на скорую руку с овощным салатом – кладезь витаминов!



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г растопленного сливочного масла + для смазывания
2 ломтика белого хлеба (корочки срезать)
1 небольшой пучок свежей петрушки (мелко порубить)
55 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)
4 филе трески
свежий базилик для украшения

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО САЛАТА:

4 помидора (разрезать на 4 части)
½ луковицы, нарезанной тонкими кольцами (при возможности красной)
2 нарезанных тонкими пластинками чеснока
4 ст. л. растительного масла
3 веточки свежего тимьяна или
1 ч. л. сушеной зелени

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте противень маслом. Раскрошите хлебный мякиш в мелкие крошки. Перемешайте с петрушкой, сыром и растопленным маслом. Посолите и поперчите.

2 Положите на противень филе трески, приправьте и намажьте приготовленной пастой. Запекайте 8–10 мин.

3 Для салата. Положите в сотейник все ингредиенты и поставьте на сильный огонь. Дайте закипеть и сразу же выключите огонь.

4 Разложите салат по 4 подогретым тарелкам, положите на каждую порцию по рыбному филе и украсьте базиликом. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Рецепт можно варьировать: замените треску пикшей, скумбрией или лососиной. В салат хорошо бы добавить укроп.

Печеная форель со шпинатным муссом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 610 в порции
Жир – 39 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г филе хека
300 мл молока
200 г шпината
75 мл жирных сливок
4 ст. л. крошек свежего белого хлеба
2 ст. л. лимонного сока
1 белок
4 х 200 г тушки радужной форели (очистить, выпотрошить, промыть, головы и хвосты оставить)
75 г растопленного сливочного масла
6 ст. л. свежего рубленого кресс-салата

1 Положите хек на сковороду, залейте молоком. Приправьте, доведите до кипения. Припустите на слабом огне до готовности (5 мин.). Опустите промытый влажный шпинат в кастрюлю. Пропарьте под крышкой (1–2 мин.). Откиньте на дуршлаг, тщательно отожмите жидкость и крупно нарежьте.

2 Слейте с хека молоко. Удалите кожу и кости, мякоть разомните на кусочки и измельчите в пюре со шпинатом, сливками, хлебными крошками и половиной лимонного сока. Приправьте по вкусу. Остудите. Взбейте белок в стойкую пену и введите в шпинатную массу. Накройте и охлаждайте 1 ч. Разогрейте духовку до 180°C.

3 Тщательно обсушите форель и начините тушки шпинатным муссом (не кладите начинки слишком много). Разложите их вплотную друг к другу на огнеупорном блюде. Подмешайте в растопленное масло оставшийся лимонный сок и кресс-салат, посолите и поперчите.

4 Полейте масляным соусом рыбу и накройте фольгой. Запекайте 40 мин. Разложите по подогретым тарелкам (при необходимости придайте рыбе форму тушки). Подавайте сразу же.

Крустад с овощами

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 27 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 круглый белый хлеб диаметром 25–30 см
растительное масло для смазывания
200 г стручковой фасоли (разрезать пополам)
1 морковь (нарезать полосками)
по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу (удалить семена и нарезать полосками)
100 г маленьких кукурузных початков
½ нарезанной луковицы
3 ст. л. уксуса
3 ст. л. овощного бульона или воды
2 ст. л. соевого соуса
175 г охлажденного сливочного масла кубиками

1 Разогрейте духовку до 220°C. Срежьте с хлеба «крышечку» толщиной 7,5 см. Вырежьте мякиш, оставив «стенки» толщиной около 2,5 см.

2 Положите хлеб на противень и разогрейте в духовке (5 мин.). Смажьте снаружи и изнутри растительным маслом, переверните буханку и смажьте маслом дно. Запекайте еще 10 мин. Снова смажьте маслом и запекайте еще 5–10 мин.

3 Опустите в подсоленный кипяток фасоль, морковь, перцы и кукурузу. Варите 5 мин., откиньте овощи на дуршлаг.

4 Для соуса. В сотейнике на сильном огне уварите лук с уксусом, бульоном или водой до 1 ст. л. жидкости. Перелейте в сотейник. Подмешайте соевый соус. На слабом огне, взбивая соус, введите в него по кубику масло.

5 Переложите овощи в соус, разогрейте на слабом огне. Шумовкой выложите из сковороды и положите в буханку. Разрежьте крустад на порции, оставшийся соус перелейте в соусник и сразу же подавайте.



Апельсиновая панна котта

Сливочно-нежная сладость с характерной насыщенной текстурой – классика от итальянских кондитеров

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 560 в изделии
Жир – 49 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
600 мл жирных сливок
210 мл молока
100 г сахара
2 ч. л. ванильной эссенции
3 листика желатина
2 ст. л. апельсинового сока
измельченная на мелкой терке цедра 1 апельсина

ДЛЯ КЛУБНИЧНОГО СОУСА:
225 г клубники
1–2 ст. л. сахарной пудры
цедра апельсина, свежая клубника или листочки мяты для украшения (дополнительно)

1 На слабом огне доведите до закипания сливки с молоком и сахаром. Снимите с огня, добавьте эссенцию и отставьте остывать на 15 мин.

2 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите как можно больше жидкости. Распустите желатин в чуть остывшем креме, введите апельсиновый сок и цедру. Дайте слегка остыть, помешивая.

3 Смочите холодной водой 6 формочек или чашек объемом 150 мл. Разлейте еще теплый крем. Поставьте в холодильник остывшим на 4 часа (или на ночь).

4 Для соуса. Протрите клубнику с сахарной пудрой (по вкусу) через сито. Перед подачей пройдитесь кончиком ножа по краям формочек, чтобы отделить десерты от стенок, переверните панна котта на 4 охлажденные тарелки. Посыпьте цедрой и полейте вокруг клубничным соусом. Украсьте сладости клубникой или свежей мятой.

совет мастера Если крем трудно отходит от стенок, погрузите формочки или чашки в горячую воду на 30 секунд и попробуйте еще раз.

Миндальный обсыпной пирог



ВЫХОД: 12 ЛОМТИКОВ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 365 в кусочке
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
225 г муки
125 г манки или рисовой муки
125 г сахара + 2 ст. л.
225 г клубничного или малинового джема, либо варенья
55 г рубленого миндаля
сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 170°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму для запекания размером 18 x 28 см. Для местяных крошек. Смешайте муку с манкой или рисовой мукой и 125 г сахара. Разотрите с кубиками масла в мелкие крошки, которые должны начать слипаться.

2 Выложите половину местяных крошек в форму. Разровняйте их обратной стороной ложки в ровный корж.

3 Равномерно намажьте вареньем или джемом. Смешайте миндаль и 2 ст. л. сахара с оставшимися крошками, распределите их равномерно сверху.

4 Выпекайте 35–40 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Охладите в форме (10 мин.). Разрежьте на 12 полосок. Оставьте еще на 5 мин. в форме, после чего аккуратно переложите кусочки пирога на решетку и дайте полностью остыть. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Хрустящий лимонный пирог



НА 8 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 30 мин. + остывание
Кол-во калорий – 245 в ломтике
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
75 г размягченного сливочного масла + для смазывания
100 г сахара
измельченная цедра 1 лимона
2 яйца (желтки отделить от белков)
100 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
150 г несладкого йогурта
сахарные украшения для выпечки (дополнительно)

ДЛЯ НАЧИНКИ И ГЛАЗУРИ:
50 г сахара
сок ½ небольшого лимона
5–6 ст. л. абрикосового джема (протереть через сито)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом форму размером 28 х 18 см. Разотрите масло с сахаром и лимонной цедрой в светлый пышный крем. Добавьте по одному желтки, тщательно растирая массу.

2 Просейте муку с разрыхлителем, введите в масляный крем попеременно с йогуртом. Отдельно взбейте белки в стойкую сухую пену и добавьте порциями в тесто, осторожно его перемешивая. Переложите тесто в форму, равномерно распределите ножом-лопаткой. Выпекайте 30 мин., пока пирог не станет светло-золотистым. Дайте форме постоять в духовке пару минут.

3 За это время приготовьте глазурь. Разотрите сахар с лимонным соком в жидкую пастообразную массу. Разрежьте горячий пирог на 2 коржа, намажьте один лимонной глазурью и отставьте остывать.

4 Второй корж намажьте абрикосовым джемом. Положите коржи друг на друга так, чтобы сверху оказался лимонный. Разрежьте пирог на 8 ломтиков и при желании украсьте перед подачей.

Шоколадно-ореховый кекс

Разноцветное лакомство, полное сухофруктов и орехов

НА 8 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 395 в ломтике
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растительное масло для смазывания
50 г миндаля (настругать)
50 г сушеной или вяленой вишни (разрезать пополам)
50 г кураги (нарезать кубиками)
50 г засахаренного дягиля, нарезанного кубиками (при желании)
225 г шоколада (разломать на кусочки)
150 мл жирных сливок
8–10 шт. сухого печенья (крупно раскрошить)

1 Смажьте маслом и выстелите пергаментом прямоугольную форму для кекса. Смешайте миндаль с вишней, курагой и дягилем. Растопите шоколад на водяной бане. Снимите с огня и подмешайте сливки с раскрошенным печеньем.

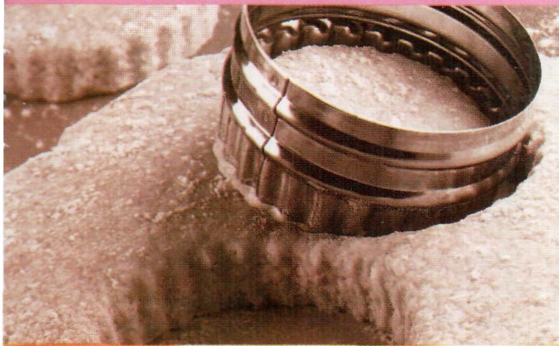
2 Выложите треть массы в форму, разровняйте ложкой. Разложите половину фруктово-ореховой начинки.

3 Сверху выложите еще одну треть шоколадной массы, посыпьте сухофруктами с миндалем, затем намажьте оставшейся шоколадной массой и разровняйте. Оберните форму пищевой пленкой и охлаждайте 2 ч. Переложите на сервировочное блюдо. Нарежьте ломтиками и подавайте.

как подавать

Украсьте полосами из взбитых сливок. Посыпьте между полосами вишней и рублеными орехами, добавив при желании дягиль.





Фрукты с апельсиновыми кексами

Неожиданное сочетание – яблоки и груши, ароматизированные розмарином, и тестяные изделия



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
3 груши (очистить и нарезать кубиками)
350 г яблок (очистить, нарезать кубиками)
1 ст. л. сахара (при возможности светло-коричневого)
2 веточки свежего розмарина или 2 ч. л. сушеного
сок 1 апельсина
400 г консервированных долек абрикосов или персиков (с сиропом)
сок $^1/_2$ лимона
Взбитые сливки или густой несладкий йогурт

ДЛЯ АПЕЛЬСИНОВЫХ КЕКСИКОВ:

80 г кубиков охлажденного сливочного масла + для смазывания
225 г муки + для посыпки
1 ст. л. разрыхлителя
щепотка соли
50 г сахара + 1 ст. л.
измельченная на терке цедра
1 апельсина
120–150 мл охлажденного молока

1 Разогрейте духовку до 220°С. Для кексов. Смажьте маслом противень. Просейте муку с разрыхлителем и солью. Подмешайте 50 г сахара. Добавьте кубики масла и разотрите в мелкие крошки.

2 Добавьте цедру апельсина, полейте 120 мл молока. (Должно получиться не тугое тесто, если оно слишком плотное, подлейте молока.) Вымесите тесто до эластичности. Раскатайте в толстый пласт и вырежьте 6 кругов диаметром 7,5 см. Переложите их на противень, смочите молоком и посыпьте 1 ст. л. сахара. Выпекайте 10–12 мин.

3 Разогрейте сливочное масло на сковороде. Положите груши и яблоки, посыпьте сахаром, добавьте розмарин, полейте соком апельсина. Жарьте 2–3 мин. Влейте сироп и тушите еще 5 мин. Подмешайте консервированные персики или абрикосы, введите лимонный сок, готовьте еще 1–2 мин.

4 Выложите горячие тушеные фрукты в 6 подогретых креманок и положите на каждую порцию по кексу. Подавайте сразу же со сливками или йогуртом.

…или попробуйте так

Разрежьте остывшие коржики поперек пополам, намажьте сливками и положите свежую малину.

Кофейный торт

Изысканный бисквитный торт с кофейным кремом и миндалем

НА 12 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин.
Время приготовления: 40 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 485 в ломтике
Жир – 37 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
175 г сахара
3 яйца (слегка взбить)
175 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. растворимого кофе (развести в 2 ст. л. горячей воды)
4 ст. л. крепкого кофе
50 г пластинок миндаля (поджарить)

ДЛЯ КРЕМА:

4 желтка
100 г сахара
125 мл воды
275 г размягченного масла
2 ч. л. растворимого кофе (растворить в 2 ч. л. горячей воды)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму диаметром 20 см. Разотрите масло с сахаром в пышный светлый крем. Взбивая, порциями введите яйца. Просейте сверху муку с разрыхлителем и осторожно перемешайте. Введите кофе. Переложите тесто в форму. Выпекайте 30–35 мин. Проверьте готовность спицей: после прокалывания бисквита в центре она должна остаться чистой.

2 Выньте из духовки и оставьте в форме на 5 мин. Переверните на решетку и дайте полностью остыть. Разрежьте поперек на 2 коржа, сбрызните их крепким кофе.

3 Для крема. Взбейте желтки. В маленькой кастрюльке на слабом огне растворите сахар в воде. Доведите до кипения и кипятите 2–3 мин., пока сироп не достигнет нужной консистенции: возьмите каплю сиропа на указательный палец, прижмите большим, разожмите пальцы – должна потянуться короткая ниточка. Взбивая желтки, влейте тонкой струйкой сироп. Разотрите масло в пышную массу. Взбивая, введите желтковый крем, затем – растворенный кофе.

4 Намажьте нижний корж четвертой частью крема, накройте вторым бисквитом. Отложите одну четверть крема для украшения. Оставшимся кремом обмажьте торт. Прижмите по бокам миндаль. Выложите из кондитерского мешочка отложенный крем в виде спиралек на поверхности изделия.

Сладкий пирог с вишнями

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + расстойка
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 391 в ломтике
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
100 г кубиков охлажденного сливочного масла
измельченная цедра 1 апельсина
50 г сахара
1 желток
2 ст. л. холодной воды
450 г вишен без косточек
50 г сахарной пудры
2 ст. л. крахмала
1 яйцо (взбить)
сливки для подачи (дополнительно)

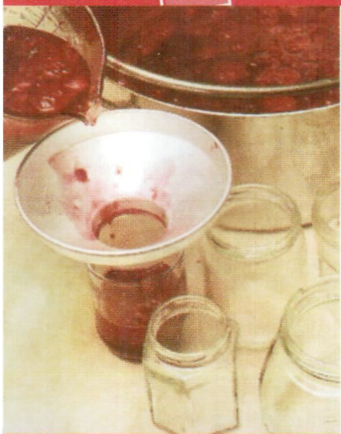
1 Разогрейте духовку до 200°С. Просейте муку и разотрите с маслом в мелкие крошки. Подмешайте цедру, сахар, введите желток и воду. Замесите мягкое тесто. Вымесите на посыпанной мукой поверхности. Оберните тесто пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 30 мин.

2 Разделите тесто пополам. На посыпанной мукой поверхности раскатайте одну часть в пласт толщиной 6 мм. Выложите им глубокое жаропрочное блюдо. Положите вишни в виде горки. Смешайте пудру с крахмалом и просейте поверх ягод.

3 Смочите края теста водой. Раскатайте вторую половину теста и накройте ею начинку. Соедините края, смажьте тестяной пласт яйцом. Раскатайте обрезки теста и вырежьте из них вишенки. Приклейте их на «крышечку» пирога водой и смажьте сверху оставшимся яйцом. Выпекайте 30–35 мин. – до золотистого цвета. Подавайте очень горячим и при желании со сливками.

совет мастера «Крышечка» пирога получится хрустящей, если за 5 минут до окончания выпечки смочить верх изделия водой и посыпать слегка сахаром.





Домашние варенья и джемы

Одно из самых приятных воспоминаний о лете – баночка любимого варенья или джема

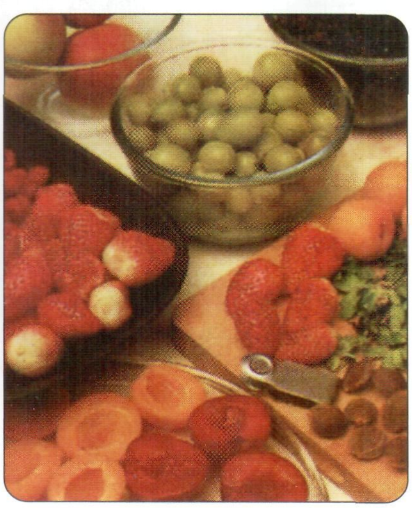
Приготовление варенья и джема – семейная традиция многих хозяек. Напомним: не стоит варить сразу большое количество варенья, так оно будет слишком долго закипать и вариться до необходимой консистенции.

Посуда

Вам понадобится толстодонная кастрюля объемом примерно 4 л (емкость должна быть наполнена не более чем на половину после добавления всех ингредиентов), причем достаточно широкая, чтобы жидкость быстро выпаривалась. Либо же используйте несколько более мелких кастрюль, в которые разложите все фрукты или ягоды с сахаром. Не забудьте о большой деревянной ложке с длинной ручкой и шумовке для снятия пены. Позаботьтесь, чтобы у вас под рукой был комплект банок, крышки с резинками и закаточная машинка.



Фруктово-ягодное сырье



Варенье варят почти из любых фруктов, однако лучше предпочесть сырье, богатое пектином (натуральный загуститель) и кислотой (она ускоряет процесс высвобождения пектина). Рекомендуем остановить свой выбор на яблоках, мелких черных сливах, лимонах, крыжовнике и красной смородине.

ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ

В яблоках, абрикосах, сливах, айве и малине среднее содержание пектина и кислоты, а вот в клубнике, вишне, винограде, персиках и ревене обоих важных для варки компонентов маловато. Варенье из фруктов или ягод, входящих в обе упомянутые группы, плохо застынет, поэтому варить их придется с добавлением фруктов или ягод с высоким содержанием пектина и/или кислоты. Обычно для этой цели используют лимонный сок. Мы же предлагаем вам попробовать варить «дуэты»: ежевику и яблоки, вишни и красную смородину, клубнику и крыжовник, поскольку в таких парах один из составляющих уравновешивает нехватку пектина в другом.

ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ

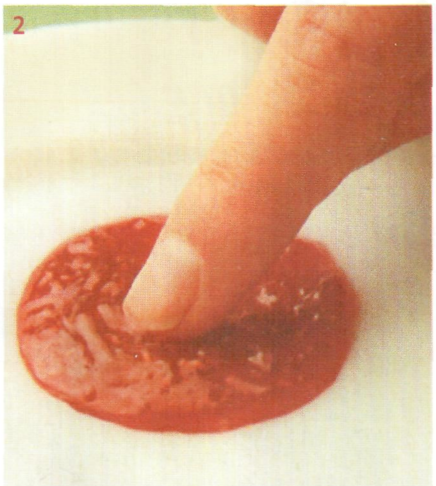
Фрукты должны быть спелыми, но ни в коем случае не переспевшими – именно в этот период содержание пектина в них наиболее высокое. Не берите чересчур спелые и сильно поврежденные плоды. Удалите плодоножки, черешки, косточки и нарежьте мякоть кусочками желаемого размера.

Тест на загустение

Стадия загустения начинается, когда сладкая масса начинает булькать, *появляются большие пузыри и обильные брызги* (1). *Пробу снимайте часто*, ведь если варенье будет готовиться слишком долго, оно потемнеет и карамелизируется. Когда делаете пробу, снимайте кастрюлю с огня.



1 Более точная проба получится с сахарным термометром. Варенье можно считать готовым, если температура достигла по нему 105°C, однако для разных фруктов температура может колебаться (+/- 1°). Лучше задействовать несколько различных проб.



2 Проба с блюдцем. Снимите кастрюлю с вареньем с огня и налейте 1 чайную ложку сладкой массы на холодную тарелку. Через 1 мин. аккуратно проведите пальцем по варенью – если на поверхности появляются морщины, значит, варенье достигло точки загустения (2). Если нет, варите еще 5 мин., после чего повторите пробу.

3 Есть еще и третий способ проверки *готовности. Зачерпните варенье* деревянной ложкой, дайте слегка остыть, после чего наклоните ложку, чтобы сладкая масса стекла в кастрюлю. Если варенье достаточно прокипело, оно слегка застынет на ложке и будет падать не каплями, а большими сгустками.

совет мастера

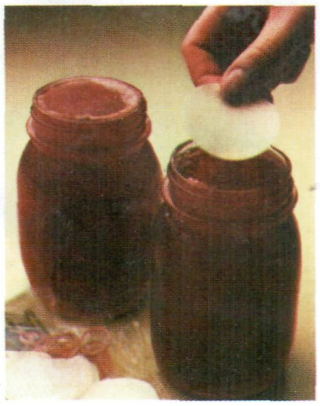
Проверка пектина

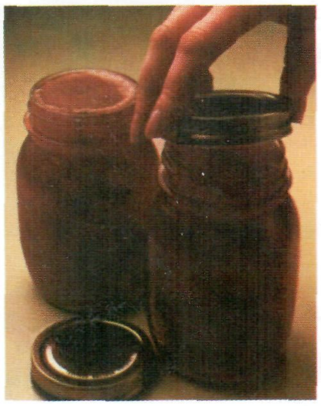
Налейте чайную ложку горячей фруктовой массы (до добавления сахара) в стакан. Влейте 1 ст. л. этилового спирта *и дайте остыть. Если пектина* достаточно, масса соберется в комок. В случае образования нескольких мелких комков или незагустения массы, варите последнюю при сильном кипении еще 10 минут, затем повторите пробу.

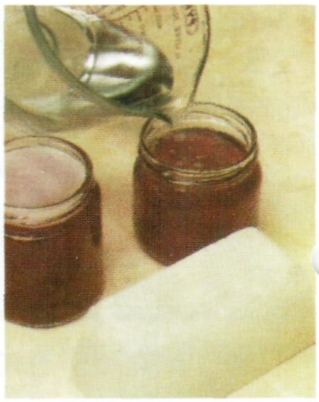
Разливаем по банкам

Варенье и джемы разливают только в идеально чистую стерилизованную емкость.









Стерилизация банок

Промойте банки в большом количестве горячей воды с мылом, тщательно сполосните и обсушите досуха: поставьте емкости на противень горлышком вниз и поместите в духовку, разогретую до 140°C, на 10–15 мин. Переставьте, опять же горлышком вниз, на чистое полотенце.

- *Эта процедура не только стерилизует банки, но и подогревает их, благодаря чему стекло не треснет из-за горячего варенья.*

Наполнение

Разлейте горячую сладкую массу в подогретые банки до верха. Оботрите тряпкой банку снаружи, включая кромку горлышка. Положите на варенье круги из вощеной бумаги.

- *Варенью из клубники и других цельных плодов дайте сначала остыть минут 15–20, и только потом наполняйте им емкости. Сок немного остынет, благодаря чему плоды равномерно распределятся по всему объему варенья.*

Закатываем крышками

Банки можно закрыть плоскими крышками при помощи закаточной машины, закрутить многоразовыми крышками или загерметизировать смоченным в воде целофаном: накройте банку кружком целофана, туго стяните концы и зафиксируйте резинками. По мере высыхания целофан плотно охватит банку.

- *Если вы привыкли приклеивать на банку ярлычки с пометкой, делайте это только после того, как банка полностью остынет, иначе тепло растопит клей.*

Укупоривание воском

Старинный проверенный метод. Растопите свечи из белого парафина в огнеупорной емкости или кружке в духовке. Когда свечи растают, разлейте воск поверх варенья и дайте застыть.

- *После того как основной пласт воска застынет, на поверхности и по бокам могут образоваться мелкие дырочки или трещинки. Залейте их оставшимся парафином.*

«Быстрое» малиновое варенье

Сладости из малины (и смородины) варят без воды. После добавления сахара варенье варят всего несколько минут до готовности.

ВЫХОД: ОКОЛО 900 Г
Время подготовки:
5 мин. + подготовка банок
Время приготовления:
25 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **450 г сахара**
- **450 г малины**

1 Разогрейте духовку до 110°С. Распределите сахар на противне ровным слоем и поставьте разогреться в духовку.

2 Слегка разомните малину вилкой. Переложите в большую кастрюлю и разогрейте до закипания, часто помешивая.

3 Подмешайте теплый сахар. Дайте медленно растаять, после чего быстро доведите до кипения и дайте бурно прокипеть 4–5 мин., пока варенье не достигнет нужной консистенции.

4 Через 10–15 мин. разлейте по стерилизованным банкам и укупорьте.

совет мастера Сахар вводят теплым, благодаря чему он быстрее растает и не понизит температуру кипящих ягод. Сахар способствует твердости ягод, поэтому в момент его добавления они должны уже стать мягкими.





Сливовый джем с ароматом миндаля

Ядрышки косточек слив, абрикосов и персиков, похожие на миндаль, придают варенью чудесный ореховый привкус.

ВЫХОД: ОКОЛО 3,5 КГ
Время подготовки:
15 мин. + подготовка банок
Время приготовления:
$1^1/_4$ ч + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 кг сахара**
- **2 кг слив**
- **300 мл воды**

1 Разогрейте духовку до 110°С. Распределите сахар на противне ровным слоем и поставьте разогреться в духовку.

2 Разрежьте сливы пополам, удалите косточки (20 штук сохраните). Положите половинки слив в большую кастрюлю. Отложенные косточки расколите, достаньте ядрышки и добавьте в кастрюлю вместе с водой.

3 Поставьте кастрюлю на слабый огонь и доведите до кипения. Варите 45 мин. – до образования густой мягкой массы. Подмешайте сахар. Продолжайте размешивать до полного растворения. Доведите до кипения и варите, пока джем не достигнет нужной консистенции.

4 Снимите с огня, удалите пену шумовкой, обмакивая ее в горячую воду. Варенье можно укупоривать (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 126).

совет мастера Положите косточки в плотный полиэтиленовый пакет. Расколите косточки молотком, после чего достаньте ядрышки и очистите их от кожицы.



Клубничное варенье

ВЫХОД: ОКОЛО 2,3 КГ
Время подготовки:
10 мин. + подготовка банок
Время приготовления:
45 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **1,4 кг сахара**
- **1,6 кг клубники**
- **3 ст. л. лимонного сока**

1 Разогрейте духовку до 110°С. Распределите сахар на противне ровным слоем и поставьте разогреться в духовку. Помойте, обсушите досуха ягоды, удалите плодоножки.

2 Положите клубнику в кастрюлю, полейте лимонным соком и разогревайте на слабом огне, пока ягоды не пустят сок. Увеличьте огонь, дайте закипеть, затем уменьшите огонь и варите, периодически перемешивая, 20 мин., пока клубника не станет достаточно мягкой.

3 Всыпьте теплый сахар и, размешивая, полностью его растворите. Увеличьте огонь и доведите массу до кипения. Кипятите 15 мин., пока варенье не достигнет точки загустения (проведите тест).

4 Спустя 15–20 мин. (за это время ягодная масса равномерно распределится в соке) аккуратно размешайте варенье, разлейте его по теплым банкам и укупорьте.

Варенье из кураги

ВЫХОД: ОКОЛО 3 КГ
Время подготовки: 10 мин. + замачивание и подготовка банок
Время приготовления: 1 ч + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **750 г кураги**
- **измельченная на мелкой терке цедра и сок 2 крупных лимонов**
- **1,5 кг сахара**

1 Промойте курагу, залейте холодной водой в большой емкости. Оставьте на 24–48 ч, чтобы сухофрукты стали мягкими.

2 Разогрейте духовку до 110°С. Перелейте курагу вместе с водой в большую кастрюлю, добавьте сок и цедру лимонов. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока курага не станет мягкой – около 30 минут.

3 Распределите сахар на противне ровным слоем и поставьте разогреться в нагретую духовку.

4 Подмешайте к кураге сахар. Помешивая, варите до полного растворения последнего. Кипятите на сильном огне, пока масса не станет густоватой. Часто мешайте варенье, иначе оно подгорит.

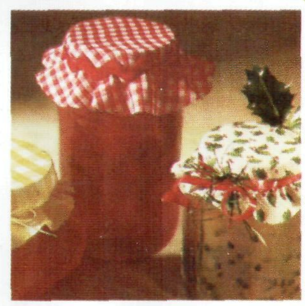
5 Через 15–20 мин., когда курага равномерно распределится в соке, осторожно перемешайте и разлейте по теплым банкам. Укупорьте.

...или попробуйте так

Добавьте **цедру и сок апельсина** вместо лимона, и/или введите вместе с сахаром **125 г нарезанного соломкой бланшированного миндаля.**

совет мастера: Красивые «крышки»

Варенье можно презентовать в качестве сладкого подарка. Вырежьте из понравившейся ткани или подарочной бумаги круги. Положите на закатанные крышки и скрепите тонкими резинками или ленточкой.







Угощение для друзей

Насладитесь беседой с приятелями за столом, на котором будут красоваться приготовленные вами аппетитные блюда

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Шашлычки из индюшатины
Нежное мясо индейки в йогурте с пряностями

Суп из зеленой фасоли и сельдерея
Простое и освежающее кушанье

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Пирог с овощами и фетой
Баклажаны, шпинат и сыр в золотистом обрамлении хрустящего теста

Морковь по-французски
Тушенные в бульоне яркие овощи

*

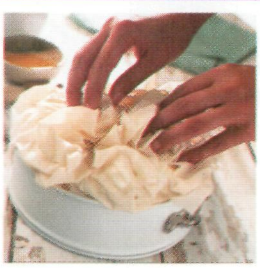
ДЕСЕРТЫ

Лимонный пирог с йогуртом
Изумительно легкий пышный бисквит с лимонным кремом

Припущенные абрикосы
Сочная мягкая курага в ванильном сиропе



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Предлагаемое меню состоит из незнакомых вам, но очень интересных кушаний из легких и питательных компонентов – овощей, деликатесной индюшатины, натурального йогурта и кураги.

2 За день до застолья...
Приготовьте суп, остудите, накройте и поставьте в холодильник. Испеките пирог, остудите и оберните пищевой пленкой. Сделайте лимонный крем и охладите. Замочите курагу.

3 В день подачи...
Слейте воду с кураги, приготовьте сироп и припустите в нем сухофрукты. Замочите деревянные шампуры (если используете). Замаринуйте кусочки индюшатины и нанижите на шампуры.

Сделайте начинку для пирога, испеките само тестяное изделие. Подготовьте и отварите морковь.

4 Перед подачей...
Пожарьте на гриле шашлычки. Разогрейте суп. Потушите лук и закончите гарнир из моркови. Выложите пирог из формы. Посыпьте его сахарной пудрой (прежде нарежьте ломтиками), а лимонный крем – цедрой. Разогрейте сироп с курагой, подавайте его к пирогу с кремом.

Шашлычки из индюшатины

Замаринуйте мясо в йогурте с пряностями и пожарьте на гриле



Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
500 г индюшатины без кожи и костей (нарезать крупными кубиками)
веточки кинзы для украшения

ДЛЯ МАРИНАДА:
100 мл натурального несладкого йогурта
1 ст. л. порошка карри
½ ч. л. острой паприки
2 истолченных зубка чеснока
4 ст. л. растительного масла
измельченная на терке цедра и сок 1 лимона
3 ст. л. свежей рубленой кинзы

1 Для маринада. Смешайте в однородную массу йогурт с карри, паприкой, чесноком, растительным маслом, соком и цедрой лимона, кинзой.

2 Положите кубики индюшатины, хорошо перемешайте, накройте и поставьте мариноваться в холодильник примерно на 1 час.

3 Нанижите мясо на шампуры (бамбуковые или деревянные предварительно замочите в воде на 30 минут). Разогрейте гриль.

4 Пожарьте шашлычки на гриле, несколько раз перевернув, пока мясо не прожарится и не станет мягким (10–12 мин.). Украсьте веточками кинзы и сразу же подавайте.

как подавать

Для того чтобы подать шашлычки в качестве основного блюда, дополните мясо отварным рисом или молодой картошкой, добавьте теплые лепешки и приправу на ваш вкус.

Суп из зеленой фасоли и сельдерея

В этом освежающем кушанье чудесно сочетается деликатный вкус зеленой фасоли с пряными сельдереем и тимьяном



Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1¼ ч
Кол-во калорий – 30 в порции
Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
500 г стручковой фасоли (нарезать)
4 черешка сельдерея (нарезать)
1,25 л куриного бульона
1 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного тимьяна
веточки кресс-салата для украшения

1 Положите в кастрюлю фасоль, сельдерей, влейте бульон, добавьте тимьян, посолите и поперчите по вкусу. Перемешивая, доведите до кипения. Снимите шумовкой образовавшуюся накипь. Уменьшите огонь и варите 1 ч: овощи станут очень мягкими.

2 Дайте супу немного остыть. Протрите его через сито в большую емкость. Перелейте в чистую кастрюлю, попробуйте, достаточно ли приправлено кушанье.

3 Разогрейте суп на слабом огне и разлейте по 6 подогретым тарелкам. Украсьте кресс-салатом и подавайте сразу же.

совет мастера

При желании заморозьте суп. Его можно хранить в морозилке до 6 месяцев. Перед подачей разогрейте замороженное блюдо, постоянно размешивая. При необходимости подлейте немного воды.

Пирог с овощами и фетой

Красивая многослойная начинка в оболочке из тончайшего хрустящего теста

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 465 в ломтике
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла + для смазывания
2 яйца (слегка взбить)
150 мл жирных сливок
1 крупная мелкорубленая луковица
1 крупный баклажан (нарезать кубиками)
2 истолченных зубка чеснока
300 мл овощного бульона
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. горчицы
3 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного базилика
450 г шпината
225 г вытяжного теста (около 8 листов)
50 г растопленного масла
225 г сыра фета (раскрошить)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Слегка смажьте маслом глубокую форму диаметром 20 см. Взбейте яйца со сливками.

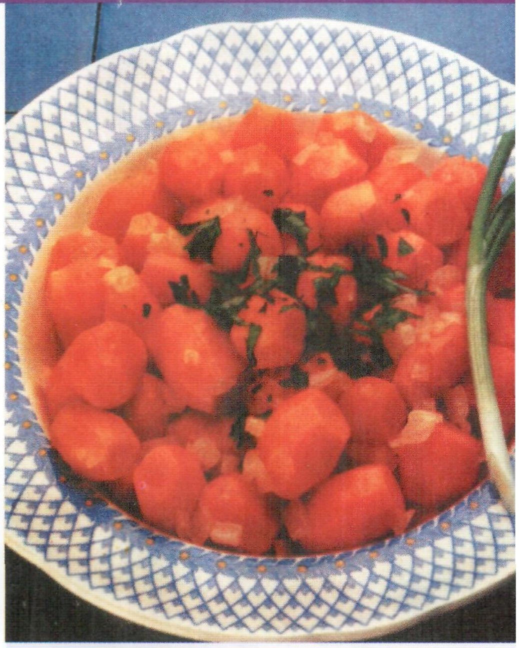
2 Нагрейте масло. Обжарьте лук (3–4 мин.) и добавьте кубики баклажана. Обжарьте их до светло-золотистого цвета и подмешайте чеснок, бульон, томатную пасту, горчицу и базилик. Приправьте по вкусу и тушите 20 мин., периодически перемешивая, пока масса не загустеет.

3 Опустите промытый влажный шпинат в кастрюлю. Накройте крышкой и проварите 1–2 мин. на среднем огне, чтобы листья стали мягкими. Откиньте на дуршлаг и тщательно отожмите жидкость. Нарежьте шпинат крупными кусочками.

4 Положите в форму 6 пластов теста, слегка смазывая каждый растопленным маслом. Дно должно быть плотно выложено тестом, а края его пластов – свисать с краев формы. Оставшиеся пласты теста накройте влажным полотенцем.

5 Выложите слой шпината, далее баклажанную массу, сыр, снова шпинат. Залейте яично-сливочной смесью. Накройте свисающими краями теста, смочите их водой. Выложите оставшиеся пласты поверх теста, сжимая их и формируя завитки или волны. Смажьте маслом и пеките пирог 40–45 мин. – до золотистого цвета. Дайте слегка остыть в форме, затем переложите на блюдо и подавайте еще горячим.





Морковь по-французски

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 110 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг молодой моркови
2 ст. л. сахара
25 г сливочного масла
1/2 небольшой мелкорубленой луковицы
90 мл говяжьего бульона
рубленая петрушка для украшения (дополнительно)

1 Нарежьте морковь кусочками длиной 2,5 см. Обрежьте их по бокам так, чтобы полученные кусочки напоминали по форме оливки. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, всыпьте сахар и опустите морковь. Доведите до кипения и варите около 6 мин., пока морковь не станет почти мягкой. Откиньте на дуршлаг.

2 Разогрейте масло и спассеруйте лук на среднем огне (6–7 мин.).

3 Положите морковь и перемешайте. Влейте бульон, приправьте. Кипятите 3–4 мин.: морковь станет мягкой, а жидкость выпарится. Переложите на подогретое блюдо, украсьте зеленью и подавайте.

совет мастера Сохраните обрезки моркови для других блюд, например, супа или рагу.



Припущенные абрикосы

Золотистые плоды в теплом ванильном сиропе

Время подготовки:
10 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 385 в порции
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
350 г сахара
600 мл воды
сок и толсто срезанная цедра 2 лимонов
2 ч. л. ванильной эссенции
350 г кураги (замочить на ночь в воде)
50 г сливочного масла кубиками

1 Смешайте в кастрюльке сахар, воду, сок и цедру лимонов. Разогрейте на слабом огне до растворения сахара. Варите 1 мин., влейте эссенцию, положите курагу и снова доведите до кипения. Дайте остыть.

2 Перед подачей разогрейте курагу в сиропе до закипания. Процедите жидкость (курагу сохраните). Процеженный сироп разогрейте на слабом огне. Снимите с огня и, взбивая, введите по кубику масло. Масса должна загустеть.

3 Разложите курагу по подогретым пиалам, полейте ванильным сиропом. Подавайте в теплом виде.

совет мастера Благодаря сливочному маслу сироп загустеет. Работать лучше с молокопродуктом комнатной температуры.

Лимонный пирог с йогуртом

Сочный нежный бисквит с лимонным кремом

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 560 в ломтике
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растительное масло для смазывания
150 мл несладкого йогурта
200 г сахара
100 г растопленного масла
2 небольших яйца
измельченная на терке цедра 1 лимона
250 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
сахарная пудра для посыпки

ДЛЯ СЫРНО-ЛИМОННОГО КРЕМА:
150 г размягченного сливочного сыра
2–3 ч. л. сахарной пудры (просеять)
немного тертой цедры лимона

1 Разогрейте духовку до 180°С. Слегка смажьте маслом и выстелите бумагой разъемную форму диаметром 18 см. В большой емкости взбейте йогурт с сахаром, растопленным маслом, яйцами и лимонной цедрой. Взбивая, добавьте муку и разрыхлитель: должна получиться однородная масса.

2 Влейте тесто в форму и выпекайте в центре духовки 45–50 мин. Проверьте готовность спицей: воткните ее в центр коржа и выньте – спица должна остаться чистой. Оставьте бисквит в форме на 10 мин., затем переложите на решетку для полного остывания.

3 Для крема. Разотрите сыр с сахарной пудрой по вкусу. Охладите.

4 Посыпьте бисквит сахарной пудрой и нарежьте ломтиками. Посыпьте крем тертой цедрой и подавайте к пирогу.

как подавать

Вместо сливочно-лимонного крема предложите бананово-йогуртовый. Разомните 1 банан с 1 ст. л. лимонного сока. Подмешайте 1 ст. л. сахарной пудры, 4 ст. л. густого несладкого йогурта и 4 ст. л. сметаны. Охладите. Перед подачей посыпьте лимонной цедрой.

